

ProcureAche

Edição
Abril/2017

(51) 3026-8445 | (51) 996-136-986

Distribuição
Gratuita



AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA - HIDRÁULICA - PINTURA E CAÇA VAZAMENTO

Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Varais, TV na Parede, Montagem de Móveis.

(51) 99140.0404 | 99889.1902 Aceito Todos os cartões de débito e crédito

A solução dos problemas de sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Castelinho Petrópolis

Uma atmosfera de carinho
e atenção em um lugar lindo.

Av. Protásio Alves, 1991 - Porto Alegre - RS

Fone: (51) 3519.1991 | 999.650.258

geriatricastelinho@gmail.com - www.geriatricastelinho.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170

3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.100

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

VENTILADOR DE TETO



Técnico Paulo ou Cristiano

ESPECIALIZADO EM
CONCERTO E INSTALAÇÃO

TODAS AS MARCAS

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS EM GERAL
RESIDENCIAL E COMERCIAL

(51) 999.230.717 | 981.470.297

(51) 984.273.379 | 992.344.781



MARIDO
de ALUGUELS

SERVIÇOS QUE FACILITAM A SUA VIDA

contato@maridodealuguel-rs.com

Celular 51 981 515 451

Fone 51 3386 6774 - 51 3392 5721

Av. Willy Eugênio Fleck 1500 / 232

www.maridodealuguel-rs.com

Equipe especializada para
melhor atendê-lo!

MANUTENÇÃO

PREDIAL, RESIDENCIAL
E EMPRESARIAL



ESTOFARIA VENTURINI

Desde 1989



Compra e Venda
Orçamentos
Litoral e Interior

ANTIQUÁRIO

REFORME SEU ESTOFADO

SOFÁS CAPITONE COM COURO OU VELUDO

Especializado em Antiquidades e Sofás sob medida

FAZEMOS RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

51 3062.0048 / 3226.3609

991.534.156 | 994.080.634

venturini.estofaria@hotmail.com

Matriz - 51 3062.0048

Filial - 51 3226.3609

Rua Miguel Tostes, 421 - Rua José do Patrocínio, 285

Bairro Rio Branco

Bairro Cidade Baixa

www.estofariaventurini.com.br

**GRUPO
DINÂMICA**

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) **3334-9000**

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência

HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA

SUMÁRIO

- 3 | Página 3
- 4 | Melhor Idade
- 5 | Saúde e Bem Estar
- 9 | Serviços Especializados
- 10 | Alimentação
- 14 | Pet e Agropecuária
- 15 | Tecnologia
- 16 | Profissionais ao seu alcance
- 18 | Festas e Eventos
- 19 | Moda e Beleza
- 20 | Residencial / Comercial
- 25 | Construção e Reforma
- 28 | Religião
- 30 | Horóscopo
- 31 | Palavras Cruzadas

Revista ProcureAche



A revista que você tem em mãos é esta bem aqui!

Conheça também nossas outras revistas!

Esses são os bairros onde circula a Revista ProcureAche:



Revista ProcureAche
Tiragem: 41.000 exemplares mensais



Revista ProcureAche Zona Norte
Tiragem: 41.000 exemplares mensais



Revista ProcureAche Zona Sul
Tiragem: 41.000 exemplares mensais



TOTAL DE 123 MIL IMPRESSOS TODO MÊS!

Anuncie: (51) 3026-8445 | 996-136-986 

 **GERAmigos**
Comunicação
14 Anos de Jornalismo

ProcureAche

Ed. 9

Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Empresa Jornalística Ltda

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986 | contato@geramigos.com.br

Tiragem: 41.000 exemplares



Treine uma nova habilidade: a resiliência. A felicidade depende de nosso estado mental, não de nossa conta corrente. Concretamente, “nosso nível de felicidade vai determinar aquilo ao qual nos apegamos e a força do sucesso ou do fracasso”. Isso é conhecido como locus de controle, ou “o lugar em que situamos a responsabilidade pelos fatos” – um termo descoberto e definido pelo psicólogo Julian Rotter em meados do século 20 e muito pesquisado com relação ao caráter das pessoas: os pacientes depressivos atribuem seus fracassos a eles próprios e o sucesso a situações externas à sua pessoa, enquanto as pessoas positivas tendem a pendurar-se medalhas no peito, atribuindo os problemas a outros. Mas assim perdemos a percepção do fracasso como “oportunidade”, algo que está muito relacionado à resiliência, conceito que se popularizou muito com a crise e que foi emprestado originalmente da física e engenharia, áreas nas quais descreve a capacidade de um material de recuperar sua forma original depois de submetido a uma pressão deformadora. “Nas pessoas, a resiliência expressa a capacidade de um indivíduo de enfrentar circunstâncias adversas, condições de vida difíceis e situações potencialmente traumáticas, e recuperar-se, saindo delas fortalecido e com mais recursos”, diz o médico psiquiatra Roberto Pereira, diretor da Escola Basco-Navarra de Terapia Familiar. www.uol.com.br



Grande Promoção

Retirada no balcão

2 Pizzas Grande 35cm

R\$ 49,90

Sendo que cada pizza pode ter até 2 sabores: calabresa, mussarela, alho e óleo, milho, siciliana, toscana, mafiosa, jardineira, bacon, frango e catupiry, margarita, palmito, napolitana e banana. *Consulte taxa de entrega.

PIZZA PEQUENA/ 25cm
Sem borda
2 Sabores **R\$ 29,90**

PIZZA GRANDE/ 35cm
Sem borda
4 Sabores **R\$ 38,90**

PIZZA SUPER FAMÍLIA/ 45cm
Sem borda
4 Sabores **R\$ 46,90**

Tele-Entrega
3386.7171
3386.9000
984-981.206
986.860.304

Av. Alberto Pasqualini, 475 - Jardim Itu-Sabará
www.ofornopizzariapoa.com.br




Emílio Otomar Müller
GERENTE E-mail: sac@mudancasmuller.com.br

Mudanças:
Locais, intermunicipais/interestaduais
Orçamentos sem compromisso
Serviços completos de mudanças (forneco embalagem)
Guardo móveis

Fone: 3249.9860 Celular: 984.218.728
3249.4723 984.218.691



Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!



ANUNCIE AQUI

51 3026-8445
996-136-986 vivo



Gerion Moinhos

Residencial da 3ª Idade

Um lugar para fazer amigos

MÉDICO - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA - CFTV
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE



Histórias de vida
para contar.

Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. EM SAÚDE (51) 3029.1209 | 3342.1209 - www.gerionmoinhos.com.br

ATIVIDADE FÍSICA

Fazer exercícios físicos regularmente colabora para atingir e manter um peso saudável. Ser fisicamente ativo também pode fazê-lo ter mais energia, melhorar seu humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, além de fortalecer os ossos e regular o sono.

A prática de atividade física acelera o metabolismo e ajuda a gastar energia armazenada. Auxiliam também na redução de gordura, preservando a musculatura, aliviam o estresse e fazem as pessoas se sentirem melhor.

O ideal é a regularidade nos exercícios sem sobrecarregar o organismo.

Não se esquecer dos alongamentos, que estimulam a circulação sanguínea, aquecem e lubrificam a musculatura e as articulações e oferecem maior disposição.

Saber administrar o estresse é algo muito importante para manter o autocontrole. Um grau elevado de estresse – ou a incapacidade

de lidar com o mesmo – pode causar acidentes e problemas de saúde. Aprender a estabelecer prioridades e dizer “não” sem sentimentos de culpa pode ajudá-lo a reduzir o estresse em sua vida.

Uma noite de sono tranqüila é essencial para repor as energias gastas durante o dia. Uma boa quantidade de sono por noite contribui para seu bem estar físico e emocional.

Mantenha bons contatos sociais. Quando nos vemos divididos entre as demandas profissionais e da vida familiar, é fácil perder contato com amigos e familiares. Estas relações são essenciais para nosso bem estar. Trabalhe para “estar em contato”.

Diga não ao cigarro. O fumo é o fator que mais contribui para mortes causadas por câncer pulmonar, doenças do coração, enfisemas e outras doenças de alto risco. Evidências mostram que o fumo passivo causa altas taxas de problemas respiratórios.

www.belezaesaude.com

ATENDIMENTO 24 HORAS



carinho e dedicação ao seu idoso

- técnica em Enfermagem
- médico assistente
- enfermeira
- diária



Rua Gávea, 376
Ipanema
Porto Alegre-RS
51 3209.8563
51 992.297.090



Residencial
Novo Mundo
Clínica Geriátrica

Fone: (51) **3231-7530**

- Suítes, quartos privativos e semiprivativos
- Enfermagem 24 hs
- Nutricionista
- Monitoramento interno e externo
- Hospedagem por diária ou longa permanência

Rua Costa, 271 - Menino Deus - POA/RS
contato@residencialnovomundo.com.br | www.residencialnovomundo.com.br



ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 vivo

Residencial Gerontológico
Nossa Senhora Auxiliadora

- * Enfermagem 24h
- * Médico Geriatra * Fonoaudiologia
- * Nutricionista * Terapia Ocupacional
- * Musicoterapia e Pet Terapia



CURTA NOSSA PÁGINA:
f Residencial Gerontológico Nossa Senhora Auxiliadora
Ligue e agende sua visita!
(51) 3338.9570 (51) 996.041.718

Av. Lageado, 1138 - Petrópolis - Poa



ESCLARECIMENTO SOBRE CLAREAMENTO DENTAL E LENTES DE CONTATO DENTAL

O Clareamento dental é um procedimento simples tendo a opção de ser feito com moldeiras e gel clareador ou a Laser no consultório odontológico. Basicamente ocorre através de ação de *quebra* de moléculas dos

pigmentos causadores de manchas às quais são removidas por difusão resultado da ação do peróxido. O tratamento dura no mínimo 15 dias o caseiro e é recomendado uma profilaxia antes de iniciar o clareamento para evitar sensibilidade.

AS LENTES DE CONTATO é uma nova técnica que faz sucesso entre as celebridades. Trata-se de uma restauração recomendada por motivos estéticos que possibilita o aumento de tamanho dos dentes harmonização do sorriso. A lente é feita de porcelana e tem entre 0,2mm a 0,4mm de espessura. Ela envolve apenas a parte da frente dos dentes. Sua permanência depende com cuidado diário com os dentes. **Suelem Lemos, Clínico Geral, (51) 98239.4326**

APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços
Até 3 anos de garantia
Teste o aparelho em casa antes da compra

Agende avaliação sem compromisso.
Atendimento domiciliar

Pagamento em até 12x

Há 15 anos a **Audição** avalia e orienta qual o **Aparelho Auditivo** mais adequado para cada caso.

AUDIÇÃO 15 anos
Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51
Centro / Porto Alegre / RS
www.audicaors.com.br Fone: (51) 3224.3242

CRO 20719

Cirurgiã Dentista

Suelem Lemos
Clínico Geral

Prótese flexível livre de metal

Atendimento para
crianças, adolescentes e adultos

Lentes de Contato - Ortodontia - Clareamento

(51) 98239.4326

Rua Gen. Vitorino, 151 Loja 16 | Galeria Santa Fé

Se você tem fobia de dentista, marcar uma consulta pode não ser a coisa mais agradável a fazer durante o dia. Define-se "fobia" como o medo irracional que leva uma pessoa a evitar situações, objetos ou atividades desagradáveis. Muitas pessoas têm medo de dentista apenas porque cresceram ouvindo seus pais falarem que não gostavam de ir ao consultório e isto as marcou desde

a infância. OSe você tem medo de dentista, temos algumas dicas que podem fazer de sua ida ao consultório uma experiência positiva. Se ainda não tiver um dentista, converse com sua família ou seus amigos e colegas e pergunte o nome do dentista que os atende e o que acham do trabalho dele. Conversar com outras pessoas é uma boa maneira de encontrar o dentista adequado às suas necessidades.



Viva sem dores!

Qualquer pessoa pode receber um tratamento de Quiropraxia.

Desde recém-nascido até as pessoas mais idosas. O que pode são os períodos de tratamento e as técnicas aplicadas. Todos os nervos que controlam o seu corpo saem diretamente da sua coluna. Problemas de coluna afetam os nervos, conseqüentemente podem afetar o corpo todo.

Uma coluna cervical (pescoço) desalinhada pode causar dores de cabeça, tontura e muitos outros sintomas como dormências, fraquezas e formigamentos nos braços.

Problemas na coluna lombar (seu quadril) podem afetar suas pernas e pés com dores e formigamentos.

A dor no corpo pode causar sintomas emocionais. É usada frequentemente para tratar queixas de dores em músculos e articulações como dor lombar, dor no pescoço, dor nas articulações dos braços e pernas e dores de cabeça.

Condições mais frequentes tratadas com

Quiropraxia:

- Dor lombar
- Dor Cervical (pescoço)
- Dor de cabeça
- Dor nas articulações
- Dor ciática
- Rigidez
- Má postura
- Tontura/vertigem
- Dormência e formigamento em braços ou pernas
- Dificuldade para curvar a coluna ou braços e pernas devido à dor ou rigidez

A Quiropraxia não foca apenas no alívio dos sintomas, ela trata a causa da dor restaurando a função da coluna e devolvendo ao corpo alinhamento e saúde.

A Quiropraxia corrige as subluxações (desalinhamento das vértebras), melhorando a comunicação entre o cérebro e o corpo, e assim diminuindo a dor e outras conseqüências. Isso acontece porque o cérebro não precisa mais avisá-lo através de sintomas desagradáveis, pois a causa já foi corrigida.

Drª Jane Difini Kopzinski, (51) 99684.2953

QUIROPRAIXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar!

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado!



Drª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Hiper Miner
Hiper Mineralizador de Água

Filtra, purifica e mineraliza a água.
Mais qualidade para a água que você bebe.
Mais saúde para você.

(51) 99954-1111

ECONOMIZA 3.000 LITROS
ECONOMIZA



ROUPAS TÉRMICAS
Meias, Camisetas,
Casacos, Luvas...

LENÇOL TÉRMICO

DORES, Tensões?
Roupas que melhoram a circulação.

TEMOS TELENTRA

(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim
Estacionamento c/desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564
www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

BOM-HUMOR! Uma pessoa bem-humorada tem mais saúde, além de se relacionar melhor com as pessoas a sua volta. Seja na família ou nos círculos sociais, o bom humor ajuda a resolver situações de conflito e faz com que o amor se mostre com mais facilidade. Veja neste artigo por que o bom humor é um ingrediente para a boa convivência e dicas de como ter mais bom humor.

Não leve tudo tão a sério

É verdade que a vida exige seriedade, mas não precisa exagerar. Levar a vida muito ao pé da letra além de tirar o bom humor, pode causar doenças como o estresse e a depressão. Para se viver bem é preciso encarar os desafios da vida com alegria e só o bom humor é capaz de fazer isso. Procure enxergar o que as situações tem de melhor e isso fará com que as pessoas ao redor sejam contagiadas.

Sorrir é fundamental

Utilize o sorriso como ferramenta a seu favor. Quem ri, além de desenvolver o bom humor, atrai amigos e deixa a vida mais leve. O bom humor não é apenas ser engraçado, mas ser leve. Quem tem bom humor, tem paz interior e consegue exteriorizar isso. Portanto, ria de si mesmo e das situações, mas sempre com o cuidado de não parecer irônico ou sarcástico.

Inspire-se em situações felizes

Ter referências é muito importante e todos precisamos delas. Inspire-se no que é bom, no que faz bem e assim se sentirá mais leve. O bom humor é estar bem, simplesmente. Mesmo com todos os problemas é possível trazer dentro de si a paz e um humor que faz bem, tanto para quem sente como para quem recebe os reflexos dele. www.familia.com.br



ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 vivo



Uma das maiores redes de farmácia do Brasil agora mais perto de você!

Confira nossas ofertas e condições especiais em medicamentos e perfumaria.

ROGABEL
drogaria e beleza

Avenida Protásio Alves, 2547
Bairro Petrópolis

3022-1676

Programa de Qualidade de Vida



Dica da Nutri

Saiba tudo sobre a

tapioca

JÁ VIROU HÁBITO EM VÁRIOS ESTADOS DO BRASIL CONSUMIR ESSE PRATO TÍPICO DO NORDESTE. ALÉM DE DELICIOSA, A TAPIOCA É UMA ÓTIMA ESCOLHA PARA QUEM NÃO PODE COMER GLÚTEN OU DESEJA EMAGRECER.



Pontos Positivos



É livre da gliadina, substância presente no pão que colabora para inflamação e aumento de gordura abdominal.

Ótima opção para quem faz exercícios, pois fornece energia rápida para gastar durante o treino e recuperar no pós treino.

Alimento ideal para quem tem Doença Celíaca (alergia ao glúten).



Pontos Negativos

Não possui fibras, pode causar prisão de ventre. Dica: acrescente semente de chia na massa.

Alimento rico em carboidratos, portanto é necessário equilibrar com o recheio utilizando fontes de proteína magra (frango, atum, queijo, ovos).

Cada duas colheres tem, em média, 55 calorias. Mais calorias serão agregadas de acordo com o tipo e a quantidade de recheio escolhido.

COM EQUILÍBRIO E BOM SENSO É POSSÍVEL
ENCAIXAR ESSA DELÍCIA NO CARDÁPIO SEM COMPROMETER A DIETA.

Sua consciência faz a diferença!



Para um banho de chuveiro elétrico de 30 minutos,

são gastos aproximadamente

90 LITROS DE ÁGUA

Cada brasileiro consome, em média,

200 LITROS



de água por dia

Para escovar os dentes em 5 minutos, com a torneira NÃO MUITO ABERTA



gasta-se

12 LITROS DE ÁGUA

A revista que mais cresce em Porto Alegre está chegando também em Santa Catarina!

Acompanhe o nosso trabalho e novidades da ProcureAche Santa Catarina na Internet:

www.sc.procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br

ÚLTIMAS EDIÇÕES | DICAS | INFORMAÇÕES

Faça parte da revista ProcureAche!

Anuncie conosco.

(51) 3026-8445



(51) 996-136-986

ProcureAche
Santa Catarina

Distribuição gratuita | Nº 01 | Ano 1

Fones: (41) 991.353.490
999.376.604

www.sc.procureacherevista.com.br

Cultura
Entretenimento
Gastronomia
Receitas
Saúde
Serviços

Florianópolis | São José | Palhoça
Paulo Lopes | Garopaba | Imbituba

Benefícios dos Sucos

A hidratação a base de sucos frescos de frutas e hortaliças oferece ao nosso corpo grande parte das vitaminas, sais minerais, aminoácidos e enzimas necessárias. Além disso, os líquidos sempre são bem-vindos ao nosso organismo.

O suco ajuda nosso corpo a assimilar os valiosos nutrientes encontrados nos alimentos. Encontradas nos vegetais, frutas e hortaliças, estão as enzimas: catalisadores orgânicos que aumentam a taxa de absorção dos alimentos pelo corpo. Entretanto, essas enzimas são destruídas com o cozimento dos alimentos. É por isso que uma parte da sua dieta deve ser constituída de produtos frescos e crus. A digestão rápida e fácil desses alimentos, possibilitada pelas enzimas, vai lhe dar mais energia e saúde.

Fruta, verdura ou legume, independentemente da

receita da bebida, a água é presença constante. O líquido é essencial para manter as funções vitais do organismo, pois participa de todos os processos metabólicos. Sempre opte pelo natural, feito da própria fruta. Em seguida o em polpa (que nada mais é do que o conteúdo da fruta, embalado e congelado). Os sucos concentrados também podem ser consumidos de vez em quando, principalmente naqueles dias de correria, em que realmente você não tem tempo para preparar o suco de fruta.

Verifique os ingredientes nas embalagens: existem marcas que possuem uma quantidade de aditivos bem menor do que outras.

É importante que os sucos sejam tomados imediatamente após o seu preparo para não haja perda de nutrientes e vitaminas.

www.belezaesaude.com

Maçã com gengibre



- ✓ 4 maçãs
- ✓ 1 pedaço (cerca de 3cm) de gengibre
- ✓ 3 cenouras
- ✓ 3 folhas de couve

Centrifugar ou liquidificar e coar. Bebe de imediato.

Maçã com hortelã



- ✓ 2 pepinos
- ✓ 1 inhame cru
- ✓ 2 maçãs
- ✓ 2 talos de aipo
- ✓ Folhas de hortelã

Centrifugar ou liquidificar e coar. Bebe de imediato.

Limão com acerola



- ✓ 1 limão
- ✓ 2 maçãs
- ✓ 2 buquês de brócolis
- ✓ 4 acerolas

Centrifugar ou liquidificar e coar. Bebe de imediato.

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

☎ 51 3026-8445
☎ 996-136-986 vivo



Comer salada é importante! A nossa alimentação é muito mais importante e complexa do que simplesmente a ato de levar o alimento à boca. Todo alimento deve ser visto como uma parte de nós. Sendo assim, uma alimentação balanceada traz harmonia e equilíbrio para o nosso organismo. Cabe aí, usar a tão conhecida e famosa frase "Somos o que comemos".

Se quisermos ter uma alimentação equilibrada devemos incluir as saladas em nosso cardápio, pois elas ajudam na hidratação do nosso organismo, são de fácil e rápida digestão e ricas em nutrientes necessários ao nosso organismo. Existem muitas vantagens de se consumir saladas. Se as consumimos antes dos pratos quentes, sentiremos aumentar a saciedade e isso nos levará a reduzir o consumo de alimentos mais calóricos. Por possuírem baixo teor calórico, contribuirão para a perda de peso. Também encontramos nas saladas as fibras, vitaminas, minerais e energia que ajudam a melhorar o funcionamento do nosso organismo. Além disso, são de preparo rápido e fácil.

O consumo de saladas tem também algumas desvantagens. As saladas preparadas com verduras e legumes com dose alta de agrotóxicos, se não lavados e preparados corretamente, podem causar sérios danos à nossa saúde. Assim como o uso contínuo de legumes enlatados em saladas não são indicados, pois eles contêm quantidade alta de sódio, podendo acarretar em nosso organismo, problemas circulatórios. utrisandi.blogspot.com.br



— *supermercado* —

TRADICIONAL MENINO DEUS



**Padaria - Confeitaria
Açougue - Fruteira**

Aceitamos encomendas: doces e salgados

(51) 3233-7120

Rua Botafogo, 919 - Menino Deus



*De segunda a sábado com o melhor atendimento
e um buffet variado aguardando por você!*

**Rua Santana, 1238 - Fone (51) 3013.1810
Av. Otto Niemeyer, 2364 - Fone (51) 3085.2364**



- CASA RESTAURANTE EM MEIO À NATUREZA - CHEF UM QORDO NA COZINHA PREPARA A GASTRONOMIA CAMPEIRA C/ CARNES ASSADAS
- ATENDIMENTO FAMILIAR - MÉSAS NO BOSQUE - PISCINA - TRILHAS - PASSEIO A CAVALO - AÇUDE - KIT PESCA - CAHAQUE - LOUNGES
- REDES DE DESCANSO - PIC NIC COM FRUTAS (À PARTE) - HAPPY C/ MÚSICA AO VIVO - ESTACIONAMENTO E MUITO MAIS

CUSTO DO ALMOÇO C/ DEMAIS ATIVIDADES:

R\$ 55,00 ADULTO R\$ 25,00 INFANTIL (6 A 10 ANOS) E R\$ 10,00 CRIANÇAS (2 A 5 ANOS)



Vagas limitadas! Obrigatório fazer contato e ver disponibilidade.



ANFITRIÕES:



COMO CHEGAR:

Vindo por Viamão: Passe a Rótula da RS 040 c/ RS 118 sentido pedágio e entre a 1ª à direita no bairro Fiúsa (placas indicativas Viamonte - apenas 12km)

Pela Zona Sul de POA: Vem pela av. Edgar Pires de Castro, passe a rótula da Restinga e na rótula de entrada p/ a praia do Lami, entre à esquerda bem no Posto do Lúcio (placas indicativas Viamonte - apenas 6km)

Horário: Aberta as porteiiras a partir das 10h
Serviço de almoço em torno das 11h30 até as 14h30
Happy Hour a partir das 14h
Fechamento das porteiiras as 18h

CONTATO DIRETO PELO 51 980.21.20.21 | RECEPÇÃO 3108.7034

estanciagourmetviamonte

ALIMENTOS QUE MELHORAM A DIGESTÃO:

- COUVE**
Contém substâncias anticancerígenas que atuam no fígado, além de antioxidantes e fibras
- CENOURA**
Ajuda nas funções gastrointestinais e no sistema imunológico, pois contém vitamina C
- GENGIBRE**
Alivia náuseas e dores abdominais
- AMEIXA**
É um laxante natural e protege as células do organismo
- ARROZ INTEGRAL**
Rico em fibras, atua como laxante natural



COMO TER UMA BOA DIGESTÃO! Assim como uma máquina precisa de combustível, o organismo necessita de nutrientes para trabalhar a todo vapor. E a função do sistema digestivo é justamente essa: processar os alimentos consumidos e fornecer vitaminas e minerais para o corpo. Entretanto, nem sempre esse parceiro funciona como deveria. E a culpa, geralmente, é de uma alimentação de péssima qualidade. “Muitas pessoas pulam refeições e não mastigam corretamente os alimentos. Isso contribui para o aparecimento de azia, dor abdominal, alterações de hábitos intestinais, sensação de estômago cheio, entre outros. Some a isso o hábito de fazer refeições ricas em gorduras, sal e açúcares”. **Alimentação fracionada:** Esse impacto dos maus hábitos no organismo é maior do que você imagina. Passar horas sem comer, por exemplo, costuma ser meio caminho andado para um quadro de gastrite, pois estimula a produção desenfreada de ácido clorídrico e sua ação nada amigável sobre as paredes do estômago. Além disso, a fome atrapalha a liberação de enzimas digestivas e pode frear a absorção dos nutrientes consumidos. Contra todos esses vilões, é possível agir em três frentes de ataque: mudar a forma como você se comporta à mesa, turbinar o prato com alimentos protetores e suar a camisa em atividades físicas. www.uol.com.br



CONFEITARIA

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

www.confeitariadedosdemel.com.br

* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

 **cdedosdemel**

 **51 3383.1639**



PORTO ALEGRE RECOMENDA BAR DO BETO E FONTANA

BAR DO BETO | AV. VENÂNCIO AIRES, 876 - BOM FIM
BAR DO BETO | RUA SARMENTO LEITE, 811 - CIDADE BAIXA

FONTANA | AV. VENÂNCIO AIRES, 1085 - BOM FIM

51 3221.9390 | 3332.0063 | BARDOBETO.COM.BR
51 3335.1309 | RISTORANTEFONTANA.COM.BR

BEM-ESTAR



PARA SER UM PROPRIETÁRIO RESPONSÁVEL FIQUE ATENTO ÀS CINCO LIBERDADES!

As cinco liberdades foram originalmente desenvolvidas pelo Conselho do Bem-Estar de Animais do Reino Unido (Farm Animal Welfare Council - FAWC) e oferecem valiosa orientação para o bem estar animal. A forma atual diz que os animais têm de estar:



Livre de fome e sede e com pronto acesso à água fresca e uma dieta que os mantenha saudáveis e vigorosos



Livre de desconfortos e vivendo em um ambiente apropriado que inclui abrigo e uma área confortável para descanso



Livre de dor, ferimentos e doenças por meio da prevenção ou de rápido diagnóstico e tratamento



Livre para expressar comportamento normal, uma vez que lhes sejam garantidos: espaço suficiente, condições de moradia apropriadas e companhia de outros animais de sua espécie



Livre de medos e angústias e com a garantia de condições e tratamento que evitam sofrimentos mentais

Tele-entrega de Rações



Golden Special 15kg
R\$ 104,90



Primocão Ori. 20kg
R\$ 95,00



Dog Chow Ad. 15kg
R\$ 95,00



Equilibrio Gato Ad. 7,5 kg
R\$ 129,90



Golden Gatos Ad. 10,1 kg
R\$ 99,90

(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 99912-5696



Av.: Alberto Pasqualini - Nº.: 1070 / Jd. Itu Sabara /// www.armazemdosbichos.com.br

Vai comprar pela internet?



Todo site deve exibir o CNPJ da empresa ou o CPF da pessoa responsável, além de informar o endereço físico onde a loja possa ser encontrada ou o endereço eletrônico para que possa ser contatada.

SITES E LOJA VIRTUAL

- Desenvolvimento em nível nacional de sites e e-commercers
- Layouts modernos e funcionais
- Otimizados para todos dispositivos móveis
- Excelente qualidade e ótimo preço

(51) 982.401390 | 986.268439
jrsites@gmail.com

LINKWARE INFORMATICA

EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CREA-RS: 138641

Fone: 51 3062.1555
984.111.555

Acesse nossa LOJA VIRTUAL: www.linkwareinformatica.com

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL

www.facebook.com/linkwareinformat

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

- *Assistência técnica em informática
- *Manutenção de computadores e notebooks
- *Upgrades *Venda de peças e computadores
- *Recarga de cartuchos
- *Configuração de redes e wireless
- *Remoção de vírus e spywares
- *Troca de telas e peças

Informática para Melhor Idade

CUPOM DE DESCONTO
APRESENTE ESTE CUPOM E GANHE 1 MENSALIDADE GRÁTIS



Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Não é necessário aguardar formação de turmas.

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

Aulas para tablet, computador e celular

Facebook E-mail Whatsapp

51 3224.0335
51 3224.0527

Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro
www.onbyte-rs.com.br

ON+BYTE
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Profissionais ao seu alcance!

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT







 E DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER

Orçamento Gratuito

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469

VISA MASTERCARD até 12X

SERRALHERIA KISSER



| Grades | Portões de Contra Peso |
 | Portões Basculantes e Simples |
 | Portas Pantográficas |
 | Escadas Normais e Caracol |
 | Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 | 984.895.925 | 992.312.220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103
984.702.100 - 984.702.100

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo
Porto Alegre, RS

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS



- Alvenaria
- Telhado
- Azulejista
- Impermeabilizações
- Pinturas
- Outros

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605

R. Padre Angelo Corso, 50 - Cavalhada - POA/RS

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água faz a diferença!

991.475.637
984.947.242
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

Peres Construções e Reformas



Pinturas comerciais e residenciais
Pisos e Azulejos
Porcelanato
Elétrica e Hidráulica
Impermeabilização
Ar Condicionado Split

Luciano Peres

PERESREFORMAS 997-398-157

CASAS DO ALICERCE AO TELhado
REFORMAS EM GERAL



CIA DAS LUVAS

A especialista em luvas



Acidentes de trabalho. **Prevína-se** antes que seja tarde.

Tele-entrega 51 3024.8811

Helper
DISTRIBUIDORA
Tudo em descartáveis, produtos para higiene, limpeza e EPIS.

Confira a grande quantidade de produtos nacionais e importados que a Cia das Luvas e Helper Distribuidora tem disponível para você e sua empresa!

PROMOÇÕES

LUVA DE PROCEDIMENTO	R\$ 19,90
LUVA DE PROCEDIMENTO INDUSTRIAL	R\$ 16,90
FRALDAS ADULTO PREMIUM	R\$ 12,90
ÁGUA SANITÁRIA 5L	R\$ 7,90
DESINFETANTE 5L	R\$ 9,90
PAPEL HIGIÊNICO FARDO 8 UNID 300M.....	R\$ 39,90
SACO DE LIXO FARDO 100 UNID.....	R\$ 29,90 (NORMAL)

OBS.: Consulte as marcas em promoção

51 3024-8811 / 984049611
Rua Souza Lobo, 440 - POA/RS
www.ciadaslumas.com.br

JLA

Instalações



Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado
 Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial
 Entrada de Luz Padrão: RGE AES Sul
 Conserto de ar-condicionado e refrigeradores
 E-mail: jla.eletrica@hotmail.com

Fones: 51 3344.0700 - 992.473.186
 Av. 21 de Abril, 1092 - Sarandi - Porto Alegre - RS



Qualidade e Confiança desde 1999 | Alexandre Schuller Alves

CHAVEIRO: abertura de portas, troca de segredos, instalação e conserto de fechaduras, controles remotos, molas hidráulicas
ELETRICISTA: planejamento para redução de consumo elétrico, instalação e manutenção de redes elétricas, chuveiro, ventilador de teto, interruptores, luminárias, tomadas, campainhas, disjuntores, troca de voltagem
INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO EM AR SPLIT: Técnico com Certificação Nacional e Internacional pelo SENAC

Rua Ramiro Barcelos, em frente ao número 1895 | Bom Fim
 51 99102.1049 | rsshuller13@yahoo.com.br

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
 Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS
 Serviços com garantia

51 3516-8189
 999 230 145 991 223 074 985 181 587
 Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

RC

Motoboys

desde 2010.

51-992104442

www.rcmotoboys.com.br

RC EXPRESS 12.018.135-0001-63

AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?
 ELÉTRICA - HIDRÁULICA - PINTURA E CAÇA VAZAMENTO

Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Varais, TV na Parede, Montagem de Móveis.

(51) 99140.0404 | 99889.1902
 Aceito Todos os cartões de débito e crédito

A solução dos problemas de sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.

Ciro

Reformas e Reparos Residenciais

- Hidráulica
- Hidras
- Caixa Acoplada
- Torneiras
- Desentupimento
- Limpezas
- Faxinas
- Elétrica
- Chuveiros
- Disjuntores
- Tomadas
- Ventiladores
- Luminárias
- Extensão
- Pintura em Geral

51 98556.2236

REI DOS EXTINTORES

(51) 3411.3379 • Recargas de Extintores
 996.812.819 • Vendas de Extintores Novos
 985.111.246 • Cursos de Treinamento
 992.276.456 • Placas de Sinalização

Aceitamos Aceitamos

24 HORAS

E-mail: lucianof.alves@bol.com.br | www.reidosextingtores.com.br

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
 Projetos Elétricos com ART
 Laudos Elétricos

Fone e WhatsApp: (51) 98469.6349

Climatização Bueno

Prestadora de Serviço LTDA

Instalações e Manutenção de Ar Split's
 Instalações Elétricas
 Manutenção e Limpeza de Ar de Janela

Solicite uma visita técnica sem compromisso.
 Atendemos em Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Acesse nossa Loja Virtual: www.buenoarcondicionado.com.br

(51) 4141.1244 / 3023.8130 / 985.789.710 / 991.101.764 / climatizacaobueno@gmail.com

Com Vendas pelo Site!

Aceitamos:



Cisne Branco. Muito mais que uma opção.

Verdadeiro Ícone de Porto Alegre, o barco Cisne Branco é referência no turismo fluvial, entretenimento e lazer flutuante na capital do Rio Grande do Sul.

O ponto de embarque do Cisne Branco é no Portão Central do Cais do Porto de Porto Alegre, que possui um significado especial na história da cidade, pois era o ponto de chegada de todos os navios de passageiros, inclusive de nossos imigrantes.

Além dos passeios regulares oferecidos, o Cisne Branco é considerado um Espaço Cultural Flutuante.

O Cisne Branco tem capacidade para transportar 200 passageiros e 20 tripulantes, em total segurança e conforto. O barco possui um tanque de tratamento de dejetos, para não lança-los diretamente no Guaíba e, desta forma, não poluir suas águas.

*** Festas em geral**
*** 15 anos**
*** Casamentos**

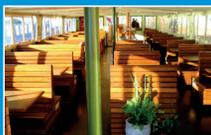
Dj Lucas Oliveira

Fones:
991.149.531 / 994.049.594
E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

CISNE BRANCO



PASSEIO TURÍSTICO | DIARIAMENTE ÀS 15H
1H DE NAVEGAÇÃO | 3 ANDARES DE EMBARCAÇÃO
SERVIÇO DE BAR A BORDO COM PESTISCOS E BEBIDAS



Reservas: (51) 3224.5222 | Av. Mauá, 1050 - Armazém B3

www.barcocisnebranco.com.br | cisnebranco@barcocisnebranco.com.br | [f](#) Barco Cisne Branco



DICAS DE BELEZA!

Gel para o cabelo: Os géis para o cabelo podem ser ideais para controlar e dar forma aos nossos penteados. No entanto, muitos géis apresentam químicos muito fortes para nosso cabelo e podem acabar debilitando-o, a ponto de fazê-lo cair. Para conseguir o mesmo efeito do gel, mas sem correr riscos, utilize um pouco de gelatina sem sabor dissolvida em água e aplique sobre o cabelo, do meio para as pontas. Se seu cabelo for cacheado, aperte os cachos para dar mais movimento.

Loção hidratante: Se você buscar uma alternativa diferente para hidratar sua pele e inclusive seu cabelo, deixe de investir em cremes hidratantes caros e opte por comprar leite de coco. Este produto natural tem propriedades calmantes e ajuda a hidratar profundamente a pele, prevenindo sequeidão e outros problemas. Simplesmente aplique o leite por toda a pele antes de dormir e desfrute de todos os seus benefícios.

Tratamento para espinhas: As espinhas são uma das piores alterações da pele que podem nos afetar em qualquer momento. Se você sofrer com as espinhas e quiser se desfazer delas, simplesmente aplique uma máscara de iogurte natural todas as noites antes de dormir, deixe secar e retire no dia seguinte. O iogurte tem ácido láctico e probióticos que ajudam a reduzir a inflamação e o tom avermelhado causado pela espinha. www.melhorcomsaude.com

Atelier do Sapato

Da Sapataria Moretto

Sapatos

Solados

Tênis (costura)

Pintura

Colagem

Troca de Ziper

Forrações de Sapatos para festas

51 98541.1955

51 98509.8826 

Av. Protásio Alves, 762 - Bairro Rio Branco (Loja Brasil)

Corpo & Alma

Massoterapia e Estética



Serviços:

Massagem - Depilação Corporal - Depilação e Limpeza Facial
 Designs - Pedras Quentes - Acupuntura em Moxa
 Bambuterapia - Terapias Complementares - Reiki

Atendimento Unissex c/ hora marcada

Av. Bento Gonçalves, 1633 - Porto Alegre/RS

F: (51) 3508.5121 / 983.279.935 

Aceitamos:





MOTIVOS PARA TER CACTOS EM CASA

Frequentemente você se esquece de molhar as plantas ou simplesmente não sobra tempo? Saiba que os cactos têm uma forma de armazenar água em quantidades muito maiores do que outras espécies. A questão aqui é o contrário: se você regá-los com uma maior frequência do que entre sete ou dez dias, eles podem até morrer.

Se sua casa é muito quente e o sol é intenso em algum período do dia, deixe seu cacto exatamente nesse lugar. Não, isso não é nenhuma maldade! Essa espécie adora receber luminosidade direta por horas. Então, não precisa ter dó. A planta ficará cada dia mais bonita. A variedade de tamanhos da família dos cactos permite que você tenha um na sala de seu apartamento ou em um enorme jardim. Dos míni aos de grande porte, todos conseguem viver em vasos. Quando o espaço acaba, a planta estaciona o crescimento, mas o ideal é substituir os vasos por outros maiores, para que a planta possa crescer.

Quer mais? Os cactos não precisam ser podados! Quando essa espécie cresce muito, ela não perde sua forma característica. Se você decidir cortá-lo um pouco, ele pode até ficar com um aspecto bem estranho. As versões pequenas da planta não precisam de nenhum tipo de corte.

É sempre bom ter um pedacinho da natureza em casa! Plantas que exigem muitos cuidados podem não ser a melhor opção para um dono inexperiente, mas o cacto proporcionará a deliciosa sensação de conviver com plantinhas no lar, sem correr o risco de ele não resistir à sua rotina. www.revistacasaejardim.globo.com



TELAS MOSQUITEIROS:
Retráteis, fixas, removíveis,
recolhíveis e deslizantes...
Proteção e conforto para sua casa

Não impede a passagem do ar e do sol.
Montagem rápida e de fácil instalação.
Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.
Bloqueia a entrada de baratas, moscas, mosquitos, aranhas, morcegos, cupim, lagartixas, abelhas, formigas e vários




Todos Contra DENGUE



ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10X s/ Juros Acetilamos: cartão de crédito, cheques e boleto
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

Jardinagem

Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno
Limpeza de Caixa de Água
Podas de Árvores



Osmar - Cel.: 992.848.968

Rua F nº 181 - Serraria - POA/RS



Ciro

Reformas e Reparos Residenciais

- Hidráulica
- Chuveiros
- Hidras
- Disjuntores
- Caixa Acoplada
- Tomadas
- Torneiras
- Ventiladores
- Desentupimento
- Luminárias
- Limpezas
- Extensão
- Faxinas
- Pintura em Geral
- Elétrica

51 98556.2236



ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

☎ 51 3026-8445

📞 996-136-986 vivo

Eliete Dani

Pinturas especiais e Laca em móveis ferro
Móveis Projetados - Decoração - Estofados
Jatos de Areia e Pátinas

Orçamento Gratuito

51 99942.1495 | 98510.9563
eliete.dani@yahoo.com.br

ESTOFARIA VENTURINI

Desde 1989



*Compra e Venda
Orçamentos
Pretorial e Interior*

ANTIQUÁRIO

REFORME SEU ESTOFADO
SOFÁS CAPITONE COM COURO OU VELUDO
Especializado em Antiquidades e Sofás sob medida
FAZEMOS RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS

ORÇAMENTO GRÁTIS
51 3062.0048 / 3226.3609
991.534.156 / 994.080.634

☎ ☺ ☻ venturini.estofaria@hotmail.com

Matriz - 51 3062.0048
Rua Miguel Tostes, 421
Bairro Rio Branco

Filial - 51 3226.3609
Rua José do Patrocínio, 285
Bairro Cidade Baixa

www.estofariaventurini.com.br

PREVINHA A DENGUE!

Mantenha bem tampados: caixas, tonéis e barris de água. Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira sempre bem fechada. Não jogue lixo em terrenos baldios. Se for guardar garrafas de vidro ou plástico, mantenha sempre a boca para baixo. Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje. Encha os pratinhos ou vasos de planta com areia até a borda. Se for guardar pneus velhos em casa, retire toda a água e mantenha-os em locais cobertos, protegidos da chuva.

Limpe as calhas com frequência, evitando que galhos e folhas possam impedir a passagem da água.

Lave com frequência, com água e sabão, os recipientes utilizados para guardar água, pelo menos uma vez por semana. Os vasos de plantas aquáticas devem ser lavados com água e sabão, toda semana. É importante trocar a água desses vasos com frequência. www.dengue.pr.gov.br

• SCHARFEN •

FACAS PROFISSIONAIS
Para chefs
Linha completa para
açougues e restaurantes

PRONTA ENTREGA
PREÇOS IMPERDÍVEIS



MUNDIAL 51 998.056.323

contato@scharfen.com.br • www.scharfen.com.br

RC Motoboys

desde 2010.

51-992104442

www.rcmotoboys.com.br

RC EXPRESS
12.018.135/0001-63

SUL TELAS MOSQUITEIRAS





ORÇAMENTO GRATUITO

COBRIMOS ORÇAMENTO
51 989 457 752 ☎
51 984 733 974

CORTINA Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

☎ 51 992.515.881 ☎ 51 984.754.657

✉ cortina.sobmedida@outlook.com f Cortina Sob Medida

Super Clean Materiais de Limpeza, Higiene e Descartáveis

*****ENTREGA GRÁTIS:**
Condomínios, Empresas em Geral e Particulares
Produtos de qualidade com valores excelentes



3737.6923 | 99959.6152 | Av. Panamericana, 841 Jardim Lindóia | superclean135@gmail.com  

Alvejante 5 litros R\$ 6,80 - Desinfetante 5 litros R\$ 7,95 - Desinfetante Concentrado 5 litros R\$ 13,90
Luvas de Procedimento R\$ 18,00 - Papel Toalha Interf. Fibras Virgens 1000 unid. R\$ 10,90
Saco de Lixo Reforçado 100 litros 100 unid. R\$ 29,90 - Papel Higiénico Rolão 8 x 300 mts Branco R\$ 22,90

Dicas para escolher o sofá ideal para sua casa.

Errar na escolha do sofá pode trazer uma série de problemas, como ambiente cansativo, com aspecto menor, dificuldades de manutenção. Para conseguir compor um espaço aconchegante e evitar arrependimentos.

Sofá para sala de TV ou de home theater deve ter espuma mais mole devido ao conforto que proporciona a quem vai passar períodos longos assistindo a filmes e programas. Na sala de estar, pode ser mais dura.

O móvel determina o tapete. Se for escuro, vale investir em uma peça clara para o chão. Caso seja estampado, é melhor escolher uma neutra. Sofá liso abre espaço ao tapete com estampa.

Para afastar a chance de errar, a melhor aposta é sofá liso e, de preferência, claro.

A dica para casas com crianças e animais de estimação é sofá escuro, que disfarça melhor possíveis sujeiras. Nesse caso, a decoração do restante do ambiente

deve priorizar tons claros, evitando ar pesado e aspecto de que o espaço é menor.

Os tons de bege estão sempre em evidência. As tendências atuais são tonalidades de cinza e de azul.

Normalmente, as salas contam com espaço para dois sofás de tamanhos diferentes. Quem quiser pode combinar tonalidades de uma mesma cor (por exemplo, azul-escuro em uma peça e azul-claro em outra).

circulação em volta do móvel. Caso o ambiente seja pequeno e possa receber apenas uma peça de dois lugares, a sugestão é apostar em pufes como mesa de centro, por exemplo.

Sofás podem ser utilizados para dividir o ambiente. Os arquitetos indicam dispor um aparador atrás deles.

O revestimento de mais fácil manutenção é o de couro ecológico, indicado para sala de estar. Sala de TV e de home theater pede de tecido, que é mais aconchegante e ganha praticidade com a impermeabilização, por facilitar a limpeza e dificultar a absorção de líquidos. vidaestilo.terra.com.br



IMÓVEIS NA ROCHA

Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

Corretora especialista em investimentos imobiliários

Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

(51) 994-080-380 imoveis.claudia@terra.com.br

25 *Anos perto de você*

**Estofaria
Barbosa**



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!

R. Comendador Duval, 30 - Jardim Floresta | POA / RS

(51) 3374-0104 | 981-380-134

estofariabarbosa@hotmail.com

FERRAGEM

Fratelli



Tintas e Vernizes - Acessórios para pinturas
Materiais elétricos - Materiais hidráulicos
Madeiras - Ferragens - Ferramentas

Av. Getúlio Vargas, 170
Menino Deus - Porto Alegre-RS

☎ 3221.2687

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

Proteja você e sua família dos Mosquitos da Dengue, Zika e Insetos



- *Esquadrias
- *Persianas
- *Portas
- *Janelas
- *Pinturas
- *Fechaduras
- *Reformas em Geral



Vendas e Instalações

Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655



Como limpar piso encardido? No mercado, há uma grande variedade de produtos limpa piso que são excelentes e vão ajudar a tirar o encardido do chão. Leia a embalagem para descobrir qual o produto mais adequado e siga as instruções de uso. Para evitar manchas difíceis de remover, verifique se o produto não é muito concentrado e evite usar produtos à base de álcool dependendo do piso. Desinfetantes muito fortes podem abrir "poros" no piso e facilitar a entrada de sujeira, complicando uma próxima faxina. E não se esqueça de usar luvas para proteger suas mãos! www.cleanipedia.com



Faxina

Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina

(51) 999.464.639 | (51) 993.509.329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre

Sua casa mais limpa e perfumada

Desentupidora & Dedetizadora ROTOMASTER

ATENDIMENTO IMEDIATO 24h

- Desentupimento
- Pias, Ralos e Vasos
- Limpa Fossa
- Hidrojateamento
- Limpeza de Caixa d'Água
- Controle de Pragas
- Hidráulica
- Colunas

Visita e Orçamento GRÁTIS

51 3246.0941
51 98273.8717

ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral - Consertos
Customização - Variedades de Tecidos



Orçamento Gratuito
Márcio

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

996.385.999 - 3235.1546

Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS



Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voadores

O verão vem aí e eles também!

Faça seu orçamento grátis!

comercial@mprotect.com.br

(51) 3377-3060

ESTOFARIA KARLA

REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso
Bancos de Moto e Carro



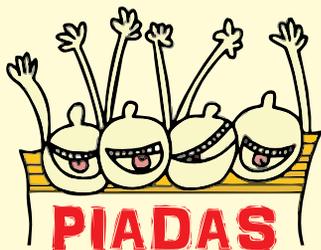
(51) 3023.3965 (51) 9191.5404

Rua Marcílio Dias, 1312



Lavagem a seco e úmido, por peça e por quilo.
Cobertores, edredons, cortinas, tapetes, tênis, travesseiros, etc.
Roupas finas e vestuário em geral

Fone: (51) 3095-3244
Seg. a Sex.: 9h - 19hs | Sáb.: 9h - 12hs
Avenida Cristóvão Colombo, 967 | Floresta



O Bilhete

O sujeito está no hospital à beira da morte, cheio de tubos para mantê-lo em vida o máximo possível. A família chama o padre para dar-lhe os ritos finais. Quando o padre senta à cabeceira do moribundo, o estado dele parece deteriorar rapidamente, e ele pede freneticamente com gestos algo para escrever. O padre lhe dá um bloquinho e uma caneta, e o doente escreve algo no bloco, e em seguida morre. O padre dá a extrema unção e guarda o bloquinho sem ler. No enterro, depois da cerimônia, o padre mexe no bolso e encontra o bloquinho, e se lembra de que o morto tinha escrito algo. Ele aproveita a presença de todos e diz: - Nosso saudoso amigo ainda escreveu algo neste bloco antes de morrer. Suponho que todos gostariam de saber qual foi seu último pensamento. E ele abre o bloco e lê em voz alta: - Você está pisando no meu tubo de oxigênio!

A Partilha

Dois amigos se encontram depois de muitos anos. Casei, separei e já fizemos a partilha dos bens. E as crianças? O juiz decidiu que ficariam com aquele que mais bens recebeu. Então ficaram com a mãe? Não, ficaram com nosso advogado.



O principal cuidado com a pele antes de dormir é a limpeza. O sabonete, por melhor que seja, não é suficiente. Para remover todos os restinhos da sua maquiagem, use um bom demaquilante ou um tônico facial. Espalhe o produto com um algodão, até que ele saia sem vestígios de pó, base, sombra ou blush.

Com a pele limpa é a hora de aproveitar para fornecer nutrientes e hidratação à pele. Use cremes noturnos nutritivos com colágeno e vitamina C para pele.

Se você tem tendência a sofrer com acne ou manchas, aproveite a noite para usar produtos que combatem o problema. O mesmo vale para os cremes que previnem as rugas e a flacidez (principalmente na área dos olhos e do pescoço). Por causa dos ingredientes, estas fórmulas só podem ser usadas quando não há radiação solar (sob o risco de manchar a pele). Só não se esqueça de, ao acordar, lavar bem o rosto e retirar completamente o produto.

Se você tem problemas com olheiras, use cremes específicos para olheiras na região dos olhos para amenizar a aparência pela manhã.

Aproveite a noite para manter os lábios hidratados e evitar as rachaduras. belezaesaude.com



CAFÉ COM BELEZA

CUIDADOS COM A PELE | MAQUIAGEM | CURSOS E PRODUTOS

 99104.6513

Av. Brasiliano Índio de Moraes, 28, Porto Alegre/RS

www.cafecombeleza.com

Apresente este anúncio e ganhe descontos

 [cafecombeleza](https://www.instagram.com/cafecombeleza)

 [cafecombeleza](https://www.facebook.com/cafecombeleza)





Defina o escopo da reforma para evitar mudanças depois que a obra já começou. Sem saber o que você quer fazer, a reforma pode ser um fiasco. Parece algo óbvio, mas apenas com uma vaga ideia, muita gente já começa a comprar as tintas e outros materiais, sem ter definido quais cômodos do imóvel serão reformados. Por isso, antes de qualquer coisa, é importante que você reflita com calma sobre o que será feito, pesquisando referências e colocando no papel os objetivos do projeto. “Não determinar bem o que vai ser feito é o principal erro em relação à reforma. A pessoa começa com uma pequena ideia e no meio acontece aquela típica situação: ‘Já que estamos aqui, vamos quebrar mais uma parede ou aumentar esse ambiente’. Quando a pessoa vê, ela já saiu do planejamento inicial e é aí que o orçamento estoura”, É importante, portanto, decidir questões como: se o piso será frio ou quente, se será de madeira ou cerâmica ou se, com a reforma da cozinha, será feita uma reformulação da estrutura elétrica para suportar um maior gasto de energia. www.uol.com.br



- ★ Elétrica
- ★ Hidráulica
- ★ Serralheria
- ★ Colocação de Porcelanto
- ★ Limpeza de Drenos e Filtro
- ★ Construção e Instalação de Telas Mosquiteiro
- ★ Instalação de Cercas Elétricas
- ★ Montagem e Desmontagem de Móveis

Aceitamos Cartões



Reformas e Manutenção
 INSTALAÇÃO DE AR CONDICIONADO E SPLIT

3219.4907 | 99324.5613 | contatos.reforma@gmail.com

Styllus Marcenaria

MÓVEIS SOB MEDIDA
MÓVEIS PARA LOJAS:
 Balcões, Caixas, Vitrines
 Painéis Caneletados

98646.0638
 99277.6952

Rua Braille, 452 - Loja 08



Vidraçaria Sonya

99234.8327 3485.4114 98561.7007





VIDRO • TEMPERADO • TAMPO • ESPELHO
BOX • PRATELEIRA • PINTURAS

www.vidracariasonya.com.br

Aceitamos 19 tipos de Cartões de Crédito



Construção e Reforma
 Desde 1992

Mão de Obra especializada
 Faça já seu ORÇAMENTO!

51 3336.8587

51 995.987.893 / 996.632.170

- Alvenaria e Carpintaria
- Elétrica Predial e Residencial
- Hidráulica Predial e Residencial
- Consertos Imediatos
- Pinturas, Texturas, Grafite e Massa Corrida
- Reparos em Azulejos, Forro de Gesso
- Tubulação de Gás
- Tubulação de Incêndio
- Instalação de Motores de Recalque de Água, Pressurizador e Junquer

Email: jsconstrucaoereforma1992@gmail.com
 Rua Euclides Moura, 189 - Partenon - POA







A sua família no melhor clima

ELÉTRICA | SPLIT | HIDRÁULICA





Instalação, Manutenção e Higienização de Split (todas as marcas)
 Pinturas Residencial e Comercial | Serviços em Geral

Marcos Thomazini 51 99287.9333 | marcos_bok@hotmail.com | Atendemos Porto Alegre e Região

Conhecer pessoas novas! Fazer novos amigos. Descobrir como vivem, do que gostam, descobrir interesses em comum. Rir junto de uma boa piada, dividir o mesmo guarda-sol ou uma pizza tamanho família. Arejar as ideias. Conhecer

lugares e culturas novas! Se apaixonar pela cor do mar ou por uma comida típica. Ver o sol se pôr às 3 da tarde ou simplesmente não se pôr em horário nenhum. Ouvir novas músicas, sentir cheiros diferentes. Ser surpreendido.



**Em nossa loja
você encontra**

Atendimento em Domicílio
Assistência Técnica
Vendas
Máquinas novas e usadas
Mesas
Gabinetes

(51) **3381.9115**

(51) **98448.4220**

Av. Manoel Elias, 2485
Protásio Alves, Porto Alegre RS

ARAÚJO TURISMO-VANS

Viagens
Turismo
Passeios



Contato: Araujo

(51) 996.812.026

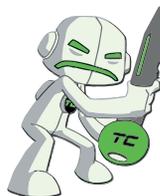
E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

Minuano tabacaria

Tabacaria | Charutaria
Head Shop
Chip e recarga de celular
Presentes alternativos
Bebidas
Xerox

(51) **3219.6361**

Av. Azenha, 1377 Loja 2



TECH CHAVES

Abertura e Troca de Segredos
Consertos e Venda de Fechaduras
Chaves Code - Cópia de Controle

techchaves@hotmail.com

51 99206.8510 | 3319.3316



29
ANOS

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) **3223.7661 / 99986.2111**

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

[f](#) Funerária Unidas - Hahn

Sepultamento e Cremação

Consulte nossos planos e o seguro funeral **CAIXA**

CRIAÇÃO E IMPRESSOS ⁱⁿ9[®]



Desenvolvimento de Marcas e Artes em Geral



Folders, Cartões de Visita, Adesivos, Banners

Informe-se também sobre confecção de sites,  contratação de hospedagens e disponibilidades de domínio

(51) 9850.6109 | contatoin9cm@gmail.com | www.i9cm.com.br

DANOS MORAIS - ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO - DEPRESSÃO

Infelizmente, os trabalhadores muitas vezes são expostos no ambiente de trabalho a diversas situações humilhantes e vexatórias, que poderão embasar pedido de pagamento de indenização por danos morais perante a Justiça do Trabalho. Tem empregados obrigados, por exemplo, a participarem diariamente do chamado "grito de guerra" em situações que extrapolam a seriedade que exige a relação empregatícia, onde são obrigados a dançarem na frente de colegas e até mesmo de clientes, constrangimentos a que se submetem sob pena de perderem o emprego, verdadeiro abuso e absurdo!

Em outras circunstâncias, sofrem reiteradamente humilhações com ofensas e xingamentos, alguns de baixo calão inclusive, práticas perpetradas por alguns empregadores que ferem a dignidade dos trabalhadores, com consequentes danos psicológicos e emocionais, que levam muitas vezes os trabalhadores a contraírem graves doenças profissionais e do trabalho – que inclusive podem desencadear outras enfermidades que, muitas vezes, ocorrem paulatinamente, ao longo do tempo,

ensejando a perda da capacidade de trabalho.

Na verdade, o poder de direção que cabe ao empregador deve ser exercido sempre respeitando a dignidade dos trabalhadores!

DEPRESSÃO. DOENÇA PROFISSIONAL. NEXO CAUSAL PROVADO. REINTEGRAÇÃO E INDENIZAÇÃO POR DANO MORAL DEVIDOS. O reclamante encontra-se doente, sendo portador de depressão severa com incapacidade temporária para o trabalho, moléstia ocupacional denexo causal com as atividades executadas na ré, em virtude de ambiente de trabalho muito estressante. Assim, fixadas as premissas de que: a) há a doença do trabalho, b) que desta resultou a incapacidade laborativa parcial e temporária do autor; c) que o trabalho executado, excessivamente estressante, era indutor da moléstia contraída, torna-se devida a pretensão indenizatória em atenção aos danos morais experimentados pelo trabalhador. (TRT da 2ª Região - 4ª T. - RO 01903000620085020050 - Rel. Ricardo Artur Costa e Trigueiros - DOE/SP 10.06.2011).

ALMIR SARMENTO & FILHOS - ADVOCACIA
Avenida Borges de Medeiros, 453, Conjunto 104,
Porto Alegre - RS | almirsarmento@hotmail.com
3026-0303 / 3013-1928 / whatsapp 9875-0370 /

VENDE-SE APARTAMENTO

Próximo Av. Manoel Elias e Av. Jucelino Kubichek
2 Quartos e demais Peças (4º Andar)

985-279-333

ALMIR SARMENTO & FILHOS ADVOCACIA

DIREITO DO TRABALHO

INSS

CONSULTA

DIREITO DE FAMÍLIA

GRATUÍTA

DANO MORAL

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 998-750-370
almirsarmento@hotmail.com

CA/BR/S 4.346

**NUSKE ADVOGADOS
ASSOCIADOS**

ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM DIREITO CIVIL,
PREVIDENCIÁRIO, TRIBUTÁRIO, FAMÍLIA E SUCESSÕES.

ADICIONAL DE 25% EM SEU BENEFÍCIO

Aposentado e necessitando de auxílio de outra pessoa? Você pode ter direito a um adicional de 25% em seu benefício.

Recentemente foi decidido pelos Tribunais que os aposentados que vierem a necessitar de auxílio de outra pessoa para suas atividades, poderão ter direito a um acréscimo de 25% em seu benefício.

Esta necessidade de auxílio é decorrente de uma incapacidade física ou mental que venha a surgir após a aposentadoria, muito comum em aposentados de idade mais avançada.

Assim, se você ou algum familiar é aposentado e veio a apresentar incapacidade que exija um auxílio de outra pessoa, poderá aumentar o valor de seu benefício.

Restando alguma dúvida, não hesite em procurar por nossos profissionais.

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº 10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS
Fone: (51) 3085.6060 - 996.516.996 advogados@nuske.com.br www.nuske.com.br

SER ESPECIAL É... Ter um sonho que se realiza no meio de muitas tormentas, ter um encontro com a vida, quando ela está por te deixar, ter um momento de luz no meio da escuridão, ter humildade para voltar no caminho, ter sabedoria para escolher a melhor hora para seguir.

Ser especial é... Ser o encontro da eternidade com seu tempo, ter o encontro das almas, ter a essência jorrando em raios por todos os poros, ser o encontro das águas turvas, com toda a beleza do mar azul, ser o poder das forças que une os corpos.

Ser especial é... Ver que você pode seguir o caminho do meio, o caminho que te leva ao encontro do equilíbrio, o caminho que te deixa em paz com os teus, o caminho que te faz voltar para dentro, como se buscasse a luz, que tantas vezes te deixou na escuridão. www.mensagenspoemas.uol.com.br

ISSO É MUITA SABEDORIA...

Quando fazemos tudo para que nos amem e não conseguimos, resta-nos um último recurso: não fazer mais nada. Por isso, digo, quando não obtivermos o amor, o afeto ou a ternura que havíamos solicitado, melhor será desistirmos e procurar mais adiante os sentimentos que nos negaram. Não fazer esforços inúteis, pois o amor nasce, ou não, espontaneamente, mas nunca por força de imposição. Às vezes, é inútil esforçar-se demais, nada se consegue; outras vezes, nada damos e o amor se rende aos nossos pés. Os sentimentos são sempre uma surpresa. Nunca foram uma caridade mendigada, uma compaixão ou um favor concedido. Quase sempre amamos a quem nos ama mal, e desprezamos quem melhor nos quer. Assim, repito, quando tivermos feito tudo para conseguir um amor, e falhado, resta-nos um só caminho...o de mais nada fazer.

Clarice Lispector

CONSULTA ESPIRITUAL

Bruxo Luis Carlos

**ATENDIMENTO ONLINE E PRESENCIAL
COM HORA MARCADA**



Oráculos:

Tarot Cigano R\$ 47,00 | Búzios Ciganos R\$ 77,00

Rituais e Tratamentos para

todas as finalidades com Bruxaria Branca

51 99469.2570

Desvende os mistérios do seu futuro

Ligue e Agende já!



REINO DE IANSÃ E OGUM

CASA DE MATRIZ AFRICANA

ESPECIALISTA EM CASOS AMOROSOS

REALIZAMOS E DESMANCHAMOS

TRABALHOS ESPIRITUAIS

Você está com queda de lucro

em seus negócios?

Amores e união de casais.

Venha ao lugar certo!

Joga-se Búzios e Cartas 992.922.138

Mande seu pedido de ajuda ou orientação para nosso Whatsapp: **9292.2138**



Telefones Úteis

SAMU -----	192
Defesa Civil -----	199
Polícia Rodoviária Federal -----	191
Polícia Militar -----	190
Polícia Federal -----	194
Polícia Civil -----	197
EPTC -----	156 (opção 1)
Corpo de Bombeiros -----	193
Disque-Previdência Social -----	135
Rodoviária -----	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho -----	3358 2000
CEEE -----	0800 721 2333
Dmae -----	3289 9000
Detran -----	0800 510 3311
Lista Telefônica -----	102
PROCON -----	3289 1774

IRPF: NÃO DEIXE PARA ÚLTIMA HORA, O PRAZO FINAL É 28/04/2017

Qual é mais vantajosa: declaração simplificada ou completa?

O contribuinte pode optar entre dois tipos de declaração, escolhendo a que for mais vantajosa – o próprio programa mostra, à medida em que os campos são preenchidos, qual opção é a melhor. No caso da declaração completa, todos os gastos com saúde e educação pessoais de dependentes devem ser discriminados de acordo com as notas fiscais.

As deduções de despesas com instrução têm limite de R\$ 3.561,50, enquanto a com dependentes pode chegar a R\$ 2.275,08. Para os que são empregadores domésticos, o limite de dedução da contribuição patronal paga em 2016 é de R\$ 1.024,43.

Despesas médicas ou de hospitalização não têm limite para desconto. Entram nessa categoria pagamentos efetuados, com nota fiscal, a médicos de qualquer especialidade, dentistas, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, hospitais e as despesas provenientes de exames laboratoriais, serviços radiológicos, aparelhos ortopédicos e próteses ortopédicas e dentárias.

A opção pelo desconto simplificado irá substituir todas as deduções admitidas e é correspondente à dedução de 20% do valor dos rendimentos tributáveis na declaração, limitado a R\$ 16.754,34.

Faça seu IRPF na Adsul, traga um amigo e ganhe desconto nos honorários do seu IRPF.



MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho

FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO

www.adsulrs.com.br
(51) 3224.1270 | 3226.5160
Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

JARDIM FLORIDO! Conheça cada centímetro de terra. Um bom jardineiro tem de saber o potencial do seu jardim, ou seja, tem de conhecer muito bem cada centímetro de solo e relva, quais as áreas mais solarengas, assim como aquelas que recebem mais sombra e vento. Em adição, deve testar a terra para determinar os seus níveis de pH. Só assim é que pode escolher as melhores espécies para o seu jardim em particular e plantá-las nos locais apropriados. Qualidade em vez de quantidade. A beleza das plantas e flores pode levar-nos a comprar mais do que necessitamos em termos de plantação. É importante saber quanto espaço tem disponível para poder comprar de acordo com esses metros quadrados e não correr o risco de comprar em excesso e depois, pior, plantar em excesso. Muitas plantas juntas não são sinônimos de um jardim saudável. www.omeujardim.com

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone e WhatsApp: **(51) 98469.6349**



VISA MasterCard Hipercard Hiper BANCO DO BRASIL elo Golelo

AGROFLORA

Ungaretti

51 3095.2206

Rua Tenente Arizoly Fagundes 100 lj 7
Bairro Restinga

Associação Boanerges

**Aceitamos doações de eletrodomésticos,
móveis, alimentos, roupas, etc.**

**Aquilo que está sobrando
para você.
Pode ser útil para outra família.**

Buscamos em sua residência!

51 3219.3727 | 98631.5788
98276.7930 | 99107.6552

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

Áries - 21/3 a 20/4

Neste mês, suas ideias valem ouro. Aproveite o ânimo lá em cima, incentivado pela Lua nova do final de março, para transformar as iniciativas em possibilidades de empreender. Lua cheia do dia 11, mantenha os pés no chão e procure não apressar o ritmo de uma relação amorosa.



Touro - 21/4 a 20/5

Marte está no seu signo garantindo enorme vantagem competitiva. Você vai se sentir mais corajosa e determinada. Use isso a seu favor para planejar cada passo daquela ideia que parecia um pouco maluca. Seus líderes estarão preparados para ouvi-la.



Gêmeos - 21/5 a 20/6

O nível de ansiedade estará alto neste mês, geminiana. É que o período é de planejamento, não de prática – enquanto ele não passa, respire fundo. Uma boa estratégia é rever cronogramas e passos para alcançar aquilo que deseja. Reúna informações, converse com pessoas da área almejada e certifique-se de que estará caminhando em terra firme quando começar a se movimentar.



Câncer - 21/6 a 21/7

A pressão no trabalho está chateando você, não é mesmo? A má notícia é que essa sensação deve se prolongar por mais alguns meses por causa do ângulo de Saturno. No entanto, há pessoas próximas prontas para sugerir soluções e será possível contar com sua equipe também. Com tanto stress lá fora, nada melhor do que o carinho da família e o conforto do lar. Aproveite!



Leão - 22/7 a 22/8

As tensões do último mês a deixaram pensativa. É hora de fugir um pouco do dia a dia e recarregar as energias. O momento é ideal para viajar, nem que seja para uma cidade próxima. Novos ares lhe farão bem, já que os planetas provocam tensão no trabalho. Marte incentiva a avançar e garante a atenção de pessoas importantes da área, porém Vênus e Mercúrio retrógrados complicam o processo decisório.



Virgem - 23/8 a 22/9

Os astros estão no alinhamento ideal para você ganhar dinheiro, mas parece que o tema tem gerado certo stress. Apesar do fluxo de entrada estar intenso, questões como divórcio, pensão, empréstimos e financiamentos têm atrapalhado seu orçamento. Resolva pendências para poder ir adiante – elas devem perdurar até o dia 11, quando acontece a Lua cheia. Então, seja paciente.



Libra - 23/9 a 22/10

Você é a favorita dos astros neste ano, pois Júpiter está no seu signo. Em circunstâncias normais, a vida deveria estar ensolarada e brilhante. Entretanto, alguns desencontros dos planetas têm causado momentos difíceis.



Escorpião - 23/10 a 21/11

Suas tarefas estão mudando rapidamente. Isso aumenta a pressão, sem dúvida, mas saiba que a tensão afetará todos os signos neste começo de mês. Mantenha-se firme, pois o resultado tem tudo para ser positivo.



Sagitário - 22/11 a 21/12

Sim, sua lista de coisas a fazer está repleta. Ainda assim, este mês vai obrigá-la a dar dois passos para trás. Reconheça e comemore as pequenas vitórias sem se estressar, pois todos os signos estão encarando um momento de pouca evolução. Vênus e Mercúrio retrógrados são, em parte, os responsáveis por tanta confusão. O ideal, nessa situação, é não firmar acordos nem aceitar propostas de imediato. A recomendação vale para a vida profissional e pessoal.



Capricórnio - 22/12 a 20/1

Capricornianas raramente estão tranquilas quando o assunto envolve a casa ou a família. Este signo gosta de fazer a energia girar, especialmente nesse setor. A insatisfação voltou à tona no final do último mês e é provável que você tenha começado um movimento para se mudar ou reformar a casa. Se não, talvez tenha recebido a notícia de que um parente próximo necessita da sua ajuda ou de seus cuidados.



Aquário - 21/01 a 19/02

Viagens curtas e por impulso têm tudo para acontecer na primeira metade do mês. Talvez não sejam de lazer, mas para resolver questões familiares ou de herança. No dia 11, a Lua cheia dificulta as relações trazendo instabilidade para as parcerias. Além disso, Mercúrio e Vênus retrógrados provocam atrasos e complicações nas negociações e conversas.



Peixes - 20/2 a 20/3

Você odeia resolver questões financeiras, mas o mês vai exigir um olhar atencioso para o orçamento. Reveja impostos e investimentos. Não fique extremamente preocupada. Você está indo bem; esta é apenas uma fase que requer mais gastos. Em breve, uma quantia generosa de dinheiro, resultado de um trabalho bem-feito, trará mais tranquilidade.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA
TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA
CLÍNICA GERAL

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS
R.T. Dra. Daniela De Chico Bugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483 / 3276.8481

(51) 982.946.374 whatsapp (51) 992.091.881 whatsapp

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

TECNOBRAS

**Conserto:
LAVADORA
SECADORA
REFRIGERADOR**

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

51 3217.1717 e 99298.5829 (Oi) Plantão
Zak Marrone – Técnico Formado na Brastemp

ADSUL

ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL

**MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS
DE ALTA QUALIDADE**

**FAÇA SUA
DECLARAÇÃO IR
CONOSCO**

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho

www.adsulrs.com.br
(51) 3224.1270 | 3226.5160
Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

Royal Service

Qualidade e Confiança desde 1999 | Alexandre Schuller Alves

CHAVEIRO: abertura de portas, troca de segredos, instalação e conserto de fechaduras, controles remotos, molas hidráulicas
ELETRICISTA: planejamento para redução de consumo elétrico, instalação e manutenção de redes elétricas, chuveiro, ventilador de teto, interruptores, luminárias, tomadas, campainhas, disjuntores, troca de voltagem
INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO EM AR SPLIT: Técnico com Certificação Nacional e Internacional pelo SENAC

Rua Ramiro Barcelos, em frente ao número 1895 | Bom Fim
51 99102.1049 | rsshuller13@yahoo.com.br

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

Proteja você e sua família dos Mosquitos da Dengue, Zika e Insetos

- *Esquadrias
- *Persianas
- *Portas *Janelas
- *Pinturas
- *Fechaduras
- *Reformas em Geral

Vendas e Instalações Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

Desentupidora & Dedetizadora ROTOMASTER

ATENDIMENTO IMEDIATO 24h

Desentupimento Pias, Ralos e Vasos
Limpa Fossa Hidrojateamento

Limpeza de Caixa d'Água
Controle de Pragas Hidráulica Colunas

Visita e Orçamento **GRÁTIS**

51 3246.0941
51 98273.8717

CORTINA Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela
51 992.515.881 | 51 984.754.657

✉ cortina.sobmedida@outlook.com | f Cortina Sob Medida

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

- Alvenaria • Telhado • Azulejista
- Impermeabilizações • Pinturas
- Outros

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605 R. Padre Angelo Corso, 50
Cavallhada - POA/RS

M&A

- ★ Elétrica
- ★ Hidráulica
- ★ Serralheria
- ★ Colocação de Porcelanato
- ★ Limpeza de Drenos e Filtro
- ★ Construção e Instalação de Telas Mosquiteiro
- ★ Instalação de Cercas Elétricas
- ★ Montagem e Desmontagem de Móveis

Reformas e Manutenção
INSTALAÇÃO DE AR CONDICIONADO E SPLIT

3219.4907 | 99324.5613 | contatos.reforma@gmail.com

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

**Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos**

Fone e (51) 98469.6349

VISA MasterCard Hipercard Hiper

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
e-mail: comercial@knetig.com.br